

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»
Зарубина Т.Л.



Меню на 29 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	30	Чай с сахаром		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронные отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Компот из свежих яблок с курагой		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	30	Чай с сахаром		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	106	Пирожок с картофелем		70	10,5	1,2	-	52,8
	278	Плов из риса с курагой		200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»
Зарубина Т.Л.



Меню на 29 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	30	Чай с сахаром		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронные отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Компот из свежих яблок с курагой		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	30	Чай с сахаром		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	106	Пирожок с картофелем		70	10,5	1,2	-	52,8
итого				250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:								
Итого				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»
Зарубина Т.Л.



Меню на 29 июня 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	30	Чай с сахаром		150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		50	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронные отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Компот из свежих яблок с курагой		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	30	Чай с сахаром		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	106	Пирожок с картофелем		50	10,5	1,2	-	52,8
итого				200	10,77	1,37	0,11	56,01

Объем блюд:

Калорийность всего за день (ккал):

Итого 1100 45,55 21,95 186,75 1118,11

Не содержит БМО и пищевых добавок

Кладовщик: _____

Повар: _____